

# Kursplan

21.10.2024 - 27.10.2024

**RELAX POINT**  
 Damaschkestr. 8  
 06766 Wolfen  
 03494 45079  
 kontakt@relaxpoint.de



Montag 21.10.2024	Dienstag 22.10.2024	Mittwoch 23.10.2024	Donnerstag 24.10.2024	Freitag 25.10.2024	Samstag 26.10.2024	Sonntag 27.10.2024
<p>10:00 - 11:00 Rückenschule 10 Woc...</p> <p>11:00 - 12:00 Beckenbodentraining...</p> <p>16:15 - 17:00 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:15 - 18:00 Body Styling Holger</p> <p>17:30 - 18:30 Indoor Cycling Torsten</p> <p>18:15 - 19:15 LesMills BODYPUMP® Holger</p>	<p>10:00 - 10:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:00 - 17:45 Reha -Ortho Jennifer</p>	<p>10:30 - 11:15 Pilates Holger</p> <p>17:45 - 18:15 Bauch intensiv Marie</p> <p>18:15 - 18:45 Rückenfitness Marie</p> <p>19:00 - 19:45 Reha -Ortho Marie</p>	<p>09:00 - 09:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>10:00 - 10:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>11:30 - 12:15 Reha -Ortho Marie</p> <p>17:00 - 17:45 Reha -Ortho Holger</p> <p>17:00 - 17:55 ZUMBA* Silvia</p> <p>18:00 - 19:00 Indoor Cycling Holger</p> <p>19:15 - 20:15 LesMills BODYPUMP® Holger</p>	<p>09:30 - 10:15 Frühstarter Holger</p> <p>18:30 - 19:30 Yoga Birgit</p>		

■ Gesundheit     
 ■ Kraft/Ausdauer     
 ■ Prävention / Ges...     
 ■ Rehabilitation

Stand: 22.10.2024